Votre consommation d’alcool

TROP, C’EST COMBIEN ?

Chaque verre compte



Cette brochure explique les effets de l’alcool sur votre santé ainsi que sur votre vie sociale, familiale et professionnelle.

Elle vous indique la quantité d’alcool contenue dans les boissons courantes pour que vous puissiez vous rendre compte des quantités réelles d’alcool absorbées.

Vous trouverez également des conseils utiles si vous voulez réduire votre consommation ou obtenir une aide médicale.



Qu'est ce qu'un verre standard d'alcool ?

Un demi de bière, un verre de vin, une coupe de champagne, un verre de whisky, de pastis ou de cognac tels qu'ils sont servis dans les bars contiennent tous la même quantité d'alcool pur : environ 10 grammes pour un verre. C'est ce qu'on appelle **un verre standard** ou encore **une unité d'alcool**.

1 verre standard = 1 unité d'alcool
= 10 grammes d'alcool pur

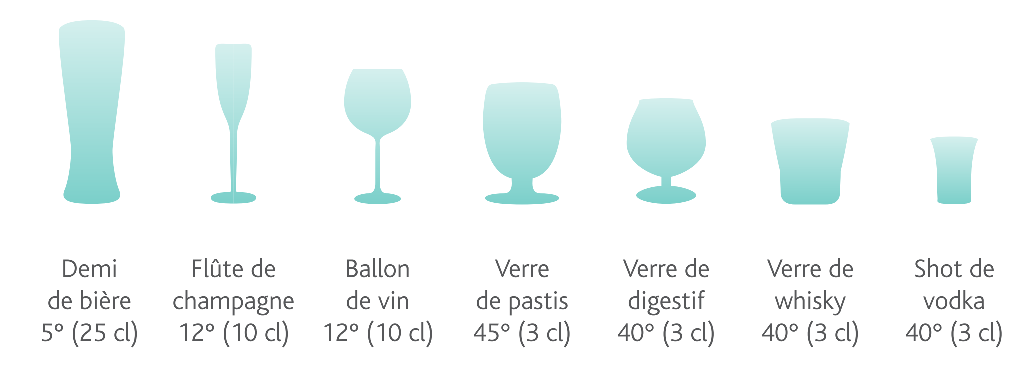
Vous devriez peut-être comptabiliser le nombre de verres d'alcool que vous buvez au cours d'une journée ou d'une soirée.

Cela vous aidera à prendre conscience des risques pour votre santé et pour votre sécurité auxquels vous vous exposez si vous dépassez les limites recommandées.

Attention, les verres d'alcool que vous vous servez à la maison sont souvent plus grands que ceux servis dans les bars, la quantité d'alcool est donc plus importante.

Verres standard

Tous ces verres, tels que servis dans les bars, contiennent la même quantité d'alcool pur : environ 10 grammes, soit **un verre standard**.



On peut aussi se repérer en connaissant le nombre de verres standard d'alcool contenus dans une bouteille.



Une petite bouteille de bière à 5° (25 cl)

1 verre standard



Une canette de bière à 5° (33 cl)

1,5 verre standard



Une canette de bière à 10° (50 cl)

4 verres standard



Une bouteille de vin à 12° (75 cl)

7 verres standard



Une bouteille de champagne à 12° (75 cl)

7 verres standard



Une bouteille de porto à 20° (75 cl)

12 verres standard



Une bouteille de whisky à 40° (70 cl)

22 verres standard



Une bouteille de digestif à 40° (70 cl)

22 verres standard



Une bouteille de vodka à 40° (70 cl)

22 verres standard



Une bouteille de pastis à 45° (70 cl)

25 verres standard

Les femmes et l'alcool

Le saviez vous ?

A consommation égale, les femmes sont plus sensibles à l'alcool que les hommes.

Exemple, au cours d'un dîner, un homme et une femme de corpulence moyenne se partagent une bouteille de vin. Ils en boivent exactement la même quantité. Pourtant, à la fin du repas, leur alcoolémie n'est pas la même, elle est plus élevée chez la femme.

Selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé, les femmes ne doivent pas boire régulièrement plus de 2 verres standard d'alcool par jour.

Les femmes enceintes ou qui souhaitent l'être doivent s'abstenir de boire de l'alcool. La consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant.



Les femmes qui allaitent doivent aussi s'abstenir de consommer de l'alcool.

Votre consommation d'alcool

Il arrive de vouloir prendre un peu de temps pour soi et boire un verre ou deux. Le problème avec l'alcool, c'est qu'un verre peut facilement mener à un autre verre. Avant que vous ne vous en rendiez compte, vous avez peut-être bu plus que vous ne l'auriez souhaité. Il est agréable de prendre un verre entre amis. Mais boire régulièrement au-dessus d'un certain seuil présente des risques.

Les seuils à ne pas dépasser

• *Consommation régulière*

- pour les femmes :

♀ pas plus de **2 verres standard** en moyenne d'alcool par jour.

- pour les hommes :

♂ pas plus de **3 verres standard** en moyenne d'alcool par jour.

• *Consommation occasionnelle*

pas plus de **4 verres standard** en une seule occasion.



Conseil :
mangez quelque chose avant votre premier verre.

Les effets de l'alcool sur votre santé

Vous craignez que la consommation excessive d'alcool nuise à votre santé ?

Plus d'un homme sur quatre et une femme sur sept boivent au-delà des seuils qu'il est recommandé de ne pas dépasser (2 verres standard par jour pour les femmes et 3 verres standard par jour pour les hommes), au moins certains jours. Boire ainsi régulièrement présente des risques pour la santé, mais quand on leur demande « combien buvez-vous ? », beaucoup sous-estiment la quantité qu'ils boivent en réalité.

Les personnes qui boivent de façon excessive ne sont pas nécessairement « dépendantes » à l'alcool, mais pour de nombreuses raisons, elles ont pris l'habitude d'en consommer régulièrement ou ponctuellement en très grande quantité. Cette consommation présente des risques à court terme et long terme.

Le saviez vous ?

L'alcool fait grossir. Si vous ajoutiez chaque jour 3 ou 4 whisky-coca ou vodka-orange à votre régime habituel, vous pourriez prendre 2 kilos en 4 semaines.

Risques à court terme :

- Anxiété
- Difficultés sexuelles comme par exemple l'impuissance
- Respiration et rythme cardiaque ralentis
- Perte de connaissance
- « Trou noir »
- Accidents et blessures
- Agressivité, violence
- Suicide
- Suffocation en s'étouffant avec son vomi
- Empoisonnement potentiellement fatal
- ...

Risques à long terme :

Boire plus que les seuils recommandés pendant une longue période peut entrainer :

- Maladies du foie, par exemple cirrhose et cancer du foie
- Risque augmenté de maladies du cœur et de certains types d'accidents vasculaires cérébraux
- Perte de mémoire, dommages cérébraux ou même démence
- Ulcère de l'estomac
- Certains types de cancer, comme le cancer du sein, de la bouche, de la gorge
- Dépression
- ...

En vieillissant, les risques augmentent. Votre organisme devient moins capable de transformer l'alcool, il faut plus de temps que lorsque vous étiez plus jeune pour vous remettre d'un épisode de consommation excessive. De plus, si vous faites une chute, vous risquez de vous blesser gravement.

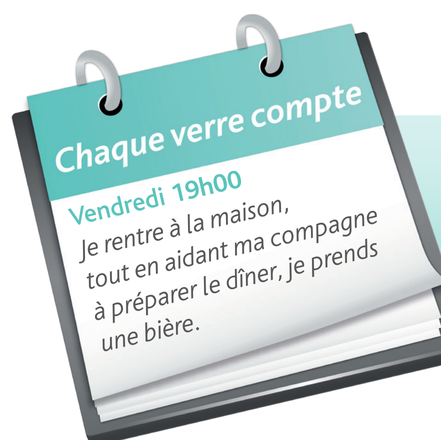
Si vous buvez trop, votre apparence physique peut en souffrir. Non seulement l'alcool apporte beaucoup de calories, ce qui peut vous faire grossir, mais il est également responsable de problèmes de peau et de signes de vieillissement prématuré.

Attention

Ne mélangez pas l'alcool avec les médicaments, car il peut en réduire l'efficacité et augmenter leurs effets indésirables,

- Ne mélangez pas l'alcool avec les drogues,
- Ne buvez pas si vous êtes enceinte ou si vous souhaitez l'être, ni si vous allaitez,
- Ne buvez pas si vous souffrez de troubles psychiques comme la dépression, cela peut l'aggraver,
- Ne buvez pas si vous devez conduire ou utiliser des machines.

Beaucoup de problèmes liés à l'alcool peuvent s'améliorer si vous arrêtez ou si vous diminuez votre consommation.



Conseil :
si vous voulez prendre un verre avant le dîner et que vous comptez boire par la suite, prenez plutôt une boisson sans alcool ou à faible teneur en alcool.

Votre entourage

Le saviez vous ?

Si vous avez bu beaucoup d'alcool, il vaut mieux éviter de boire pendant 48 heures pour laisser à votre organisme le temps de se remettre.

Au-delà des effets de l'alcool sur votre santé, l'alcool altère également votre jugement et peut vous placer dans des situations embarrassantes, voire dangereuses. Si vous vous êtes déjà réveillé un matin en regrettant vos paroles ou vos actes de la veille, c'est sans doute que vous aviez trop bu. Vous pouvez aussi vous réveiller un matin sans savoir ce que vous avez fait la veille (le « trou noir »).

Si vous êtes ivre, vous pouvez courir le risque d'avoir des rapports sexuels non protégés, d'être agressé ou impliqué dans des bagarres ; vous pouvez même être arrêté. Il existe un lien très fort entre la consommation excessive d'alcool et les actes de violence.

Au début, boire vous permet de vous sentir mieux et plus détendu. Mais lorsqu'il est consommé régulièrement, l'alcool peut vous rendre dépressif. Si vous buvez régulièrement au-delà de la limite recommandée, l'alcool peut affecter votre humeur et votre comportement. Ce qui conduit à une détérioration des relations avec votre entourage : votre conjoint, vos amis, vos enfants et vos collègues.

A la maison

Il y a beaucoup de plaisanteries au sujet de l'effet de l'alcool sur les performances sexuelles des hommes. En général, elles sont vraies. L'alcool peut rendre impuissant. Il peut aussi créer des tensions dans le couple : les mariages finissent deux fois plus souvent par un divorce lorsqu'il y a un problème d'alcool. L'alcool est aussi une cause de violence familiale.

N'oubliez pas que les enfants apprennent beaucoup du comportement de leurs parents. Votre façon de boire peut influencer leur comportement. Essayez de montrer l'exemple en limitant votre consommation.

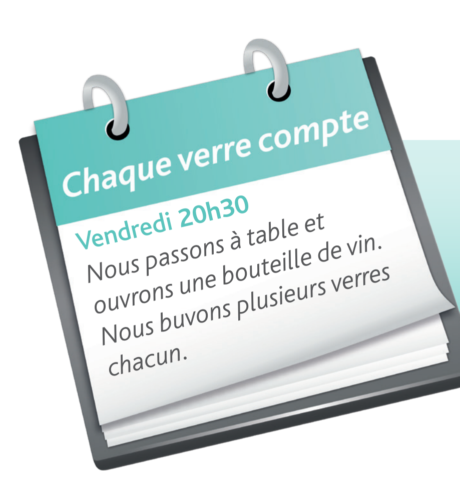
Au travail

Si vous vous sentez anxieux ou déprimé à cause de votre consommation d'alcool, votre comportement peut aussi affecter les gens avec qui vous travaillez. Vos absences ou arrêts de travail mettent plus de pression sur vos collègues qui doivent gérer la charge de travail en votre absence. Ce n'est pas le meilleur moyen de créer de bonnes relations ni d'évoluer.

Faites des choix

Ne buvez pas si vous devez :

- conduire,
- utiliser des machines ou bricoler,
- utiliser une échelle ou travailler en hauteur,
- pratiquer un sport.



Conseil :
pourquoi ne pas essayer d'utiliser des verres plus petits ? Un verre de vin servi dans un bar représente 1 unité, un verre plus grand peut contenir 2 unités ou plus.

Au-dessus de la limite ?

Rester en dessous des limites de consommation apporte un réel bénéfice pour votre santé.

Cela vous permet aussi d'éviter d'être arrêté pour conduite en état d'ivresse.

Boire ou conduire

La limite légale pour l'alcool au volant est de 0,5 g par litre de sang, soit 0,25 mg par litre d'air expiré. Il n'est pas facile de traduire ce chiffre en nombre de verres, cela dépend de votre poids et de votre sexe.

Toute quantité d'alcool dans votre sang entrave votre capacité à conduire. Il est donc beaucoup plus sûr de ne pas boire du tout que d'essayer de calculer la quantité d'alcool que vous avez bue.

Si vous avez beaucoup bu au cours d'une soirée, il est possible que vous soyez toujours au-dessus de la limite le lendemain matin. Si vous conduisez, vous encourez des poursuites judiciaires.

La conduite en état d'alcoolisation avec une alcoolémie comprise entre 0,5 et 0,8 g/l constitue une infraction sanctionnée par une peine d'amende forfaitaire et le retrait de 6 points du permis de conduire.

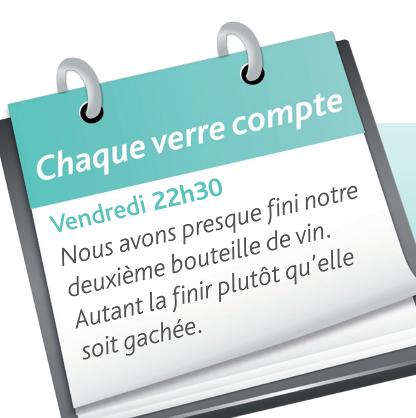
Au-delà de 0,8 g/l, le conducteur se trouve dans une situation de délit qui, outre une amende et le retrait de 6 points du permis, peut entraîner de lourdes sanctions (suspension ou annulation de permis, emprisonnement).

Alcool et trouble de l'ordre public

L'alcool peut chez certaines personnes provoquer les pires comportements, les rendant parfois violentes et agressives.

Si vous êtes arrêté parce que vous êtes ivre sur la voie publique, vous pouvez écoper d'une amende et être placé en cellule de dégrisement.

Vous vous remettrez peut-être de l'amende. Mais il vous faudra du temps pour vous remettre de l'humiliation et de l'embarras d'avoir été arrêté par la police. Cela pourrait même avoir des conséquences sur votre vie professionnelle.



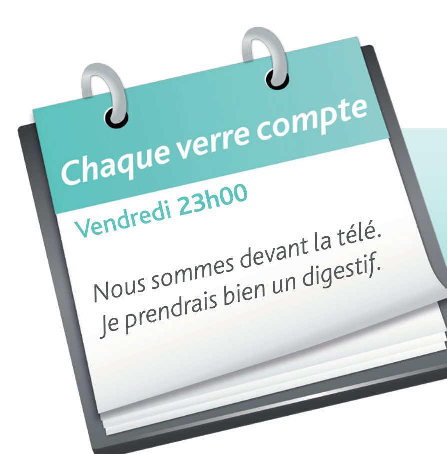
Conseil :
un verre d'eau peut aider à atténuer en partie la déshydratation liée à la consommation d'alcool.

Vous craignez de boire trop ?

Vous, ou quelqu'un que vous connaissez, pouvez avoir un problème avec l'alcool si :

- vous êtres ivre régulièrement,
- vous n'arrivez pas à vous arrêter une fois que vous avez commencé de boire,
- vous buvez plus qu'avant,
- vos centres d'intérêt se réduisent parce que vous buvez trop,
- vous buvez seul,
- vous trouvez des excuses pour boire,
- vous décevez votre entourage parce que vous buvez,
- vous sentez l'alcool pendant la journée,
- vous vous sentez coupable de boire,
- vous tremblez le matin.

Si vous êtes inquiet de savoir si votre consommation est en accord avec une bonne hygiène de vie, parlez-en avec votre médecin.



Conseil :
suivez le nombre de verres standard que vous avez bu. Ce soir, vous en êtes à 10 verres standard. Demandez-vous : combien de fois cela m'arrive t-il de dépasser la limite ?

Quelques conseils

La boisson et vous : 10 façons de trouver l'équilibre.

1. Décidez avant la soirée du nombre de verres que vous voulez boire au cours d'une soirée et respectez cette limite.
2. Réduisez vos prises d'alcool en choisissant des boissons moins fortes.
3. Evitez qu'on vous resserve avant que votre verre ne soit vide, pour pouvoir suivre votre consommation et respecter le nombre de verres que vous vous êtes fixé.
4. Buvez de l'eau avant de sortir. Ensuite buvez de l'eau ou une boisson non alcoolisée entre deux verres d'alcool.
5. Mangez avant de sortir et pendant que vous buvez.
6. Si vous pensez que vous buvez trop, choisissez des jours de la semaine au cours desquels vous ne boirez pas.
7. Si vous dépensez trop d'argent pour la boisson, retirez moins d'espèces au distributeur. Laissez vos cartes de crédit à la maison.
8. Avant de sortir, réfléchissez à votre moyen de transport pour le retour. Si vous êtes en groupe, désignez un conducteur qui ne boira pas. Sinon prenez un transport en commun ou un taxi.
9. Ne buvez pas par tournées, vous aurez tendance à boire plus.
10. Essayez de ne pas sortir trop souvent avec des amis qui boivent beaucoup.

Trop c'est combien ?

Ce questionnaire vous permet d'évaluer vous même votre consommation d'alcool. Choisissez une seule réponse par ligne.

Le test Audit (Alcohol Use Disorders Identification Test) : autoquestionnaire

1 - À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

(0) Jamais
(1) 1 fois par mois ou moins
(2) 2 à 4 fois par mois
(3) 2 à 3 fois par semaine
(4) Au moins 4 fois par semaine

2 - Combien de verres standard* buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

(0) 1ou 2
(1) 3 ou 4
(2) 5 ou 6
(3) 7 à 9
(4) 10 ou plus

3 - Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standard* ou plus ?

(0) Jamais
(1) Moins d'une fois par mois
(2) Une fois par mois
(3) Une fois par semaine
(4) Tous les jours ou presque

4 - Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire une fois que vous aviez commencé ?

(0) Jamais
(1) Moins d'une fois par mois
(2) Une fois par mois
(3) Une fois par semaine
(4) Tous les jours ou presque

5 - Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qui était normalement prévu ?

(0) Jamais
(1) Moins d'une fois par mois
(2) Une fois par mois
(3) Une fois par semaine
(4) Tous les jours ou presque

6 - Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

(0) Jamais
(1) Moins d'une fois par mois
(2) Une fois par mois
(3) Une fois par semaine
(4) Tous les jours ou presque

7 - Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?

(0) Jamais
(1) Moins d'une fois par mois
(2) Une fois par mois
(3) Une fois par semaine
(4) Tous les jours ou presque

8 - Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?

(0) Jamais
(1) Moins d'une fois par mois
(2) Une fois par mois
(3) Une fois par semaine
(4) Tous les jours ou presque

9 - Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?

(0) Non
(2) Oui mais pas au cours de l'année écoulée
(4) Oui, au cours de l'année

10 - Est-ce qu'un ami, un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?

(0) Non
(2) Oui mais pas au cours de l'année écoulée
(4) Oui, au cours de l'année

Notez le total des items ici

Résultats

Si vous êtes une femme et que votre score dépasse **6**,
Si vous êtes un homme et que votre score dépasse **7**,
votre consommation d'alcool présente vraisemblablement des risques pour votre santé.
A partir de **13**, vous devriez consulter votre médecin.

**Voir la définition du verre standard pages 2-3*

Quelques adresses utiles

Votre médecin peut vous aider à faire le point sur votre consommation d'alcool, évaluer si celle-ci pose problème et ensuite déterminer la conduite à tenir la plus appropriée.

Informations proposées par l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)

Alcool info service
0 980 980 930
De 8h00 à 2h00, 7 jours sur 7, appel non surtaxé.
Aide et soutien, informations, conseils, orientation.
www.alcool-info-service.fr

Les Centres d'Alcoologie

Dans chaque département, différentes structures (Centres de soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie ou CSAPA, Unités hospitalières d'addictologie, Structures d'hébergement) sont présentes pour vous écouter :

- Vous voulez un conseil pour vous ou un proche ?
- Vous voulez rencontrer un médecin, un psychologue ou un travailleur social ?

Contactez un centre d'alcoologie

Les soins et les conseils y sont gratuits. Les horaires variant d'un centre à l'autre, appelez avant de vous déplacer.

Les adresses des différentes structures à proximité de votre domicile sont disponibles sur : **www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles**



Votre consommation d'alcool

Notez dans le tableau votre consommation de la semaine

Semaine : du ___ / ___ au ___ / ___

	Votre consommation d'alcool (Notez ici le nombre de verres que vous avez bu dans la journée, quel type d'alcool...)
LUNDI	
MARDI	
MERCREDI	
JEUDI	
VENDREDI	
SAMEDI	
DIMANCHE	

Votre consommation d'alcool

Notez dans le tableau votre consommation de la semaine

Semaine : du ___ / ___ au ___ / ___

	Votre consommation d'alcool (Notez ici le nombre de verres que vous avez bu dans la journée, quel type d'alcool...)
LUNDI	
MARDI	
MERCREDI	
JEUDI	
VENDREDI	
SAMEDI	
DIMANCHE	



Votre consommation d'alcool

Notez dans le tableau votre consommation de la semaine

Semaine : du ___ / ___ au ___ / ___

	Votre consommation d'alcool (Notez ici le nombre de verres que vous avez bu dans la journée, quel type d'alcool...)
LUNDI	
MARDI	
MERCREDI	
JEUDI	
VENDREDI	
SAMEDI	
DIMANCHE	

FR-SELI-0015 - Janvier 2022



Cette brochure est adaptée de la brochure NHS
« How much is too much », © Crown copyright 2007,
auteur : Department of Health

